(LIVE) Pháp đàm ngày 6 KHOÁ THIỀN TỨ NIỆM XỨ 9 NGÀY (3-11 6)

Nguồn: https://www.youtube.com/watch?v=KYI7mPthh-0

BÀI GIẢNG THỨ 2 LÀ : NGHIỆP NHÂN VÀ NGHIỆP QUẢ

Bây giờ tôi xin trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh ở Chùa Long Hưng gửi cho Ban Tổ Chức

Thiền sinh số 51

Câu 1: Dạ khi vào định sẽ thấy cảm giác vui thoải mái, tích cực và cảm giác trên thân cũng nhẹ, vậy một người đau ốm trên thân có bệnh thì vạo định sẽ bớt đau ốm hay chỉ là cảm giác khi vào định còn khi hết định vẫn đau như trước?

Trả lời: Quý vị thấy khi vào được định cho dù Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền hay Tứ Thiền thì cảm giác trên thân nhẹ đi và quý vị cảm nhận được tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Đương nhiên quý vị đang có bệnh, có cảm giác khó chịu trên thân khi vào định thì cảm giác khó chịu đó nó gần như không còn nữa. Cảm giác đau đó nó không còn khó chịu nữa mà quý vị cảm nhận các cảm giác dễ chịu. Chỉ khi vào định quý vị mới giảm thiểu cảm giác khó chịu nơi thân, khi hết vào định thì cảm giác khó chịu trên thân nó vẫn trở lại như trước. Quý vị hiểu rằng không phải chỉ khi nào toạ thiền thì mới vào được định, mà trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, kể cả đang bệnh nhưng quý vị nhớ đến Ngậm Chặt Răng Lưỡi khởi lên Thấy Thấy quý vị đều kinh nghiệm được. Khi thấy mọi cái đang xảy ra mà không suy nghĩ lúc đó quý vị vào định được rồi cho dù định đó là sơ thiền... Lúc đó quý vị cảm nhận được tâm trạng tích cực vui thoải mái trên thân giảm thiểu cái đau liền. Đặc biệt khi bệnh mệt mỏi quý vị toạ thiền, thiền nằm kinh nghiệm được giảm thiểu được cảm giác khó chịu đau bệnh đó

Câu 2: Dạ theo Lý Duyên Khởi mọi thứ vô thường sinh lên rồi diệt đi. Vậy những việc như ly hôn hay có cảm giác với người khác là không sao ạ? Hoặc một người vi phạm pháp luật thì tội đó cũng sinh diệt ạ?

Trả lời: Quý vị thấy mọi thứ là vô thường, khổ vô thường, hạnh phúc nó cũng vô thường. Tuy rằng vô thường, nhưng khi lộ trình tâm Bát Tà Đạo làm những việc có Tham, có Sân, có Si lúc đó khổ vẫn khởi lên. Khổ vô thường sinh lên rồi diệt đi, nhưng khổ đó sinh lên diệt đi thì khổ khác lại khởi lên, tuy sinh lên diệt đi nhưng nó vẫn liên tiếp nhau.

Hàng ngày có người cảm nhận cái khổ từ sáng đến trưa, trong 1 giờ đồng hồ, thực ra những cái khổ đó sinh lên diệt đi liên tiếp nhau. Chứ không phải nó thành một khối liên tục trong 1 giờ, hay từ sáng đến trưa, mà những cái khổ đó nó sinh lên

rồi diệt, sinh lên rồi diệt, sinh lên rồi diệt, nối tiếp nhau, càng liên tục, càng nối tiếp nhau bao nhiêu, thì cảm nhận cái khổ nó nhiều bấy nhiêu.

Không phải quý vị làm những việc sai trái như ly hôn, ngoại tình hay phạm một tội gì đó là nó sinh diệt rồi không có tội. Tất cả những thứ đó đều lưu vào bộ nhớ và khi mà có duyên thì nó khởi lên, phát sinh khổ.

Không phải nói tội tức là có một đấng nào đó ghi lại rồi trừng phạt, không hiểu chữ tội theo nghĩa đó. Tất cả những hành vi đưa đến khổ như vậy lưu vào bộ nhớ nó diệt rồi.
Tuy rằng khổ hiện tại diệt rồi, nhưng mà tất cả những thông tin đó đều lưu vào bộ nhớ và khi mà có duyên nó tương tác với một cái gì đó xảy ra trong tương lai thì nó lại khởi lên khổ.

Câu 3: Chỉ Tọa thiền mới đạt được tam thiền tứ thiền, còn các trạng thái khác chỉ đạt sơ thiền. Hai ngày đầu con ngồi kết già vào định khá nhanh, đến ngày thứ ba ngồi bán già chân cũng rất đau, cảm giác đau nổi trội nên khó vào định, vọng tưởng nhiều, còn khi thiền hành vào định nhanh không có suy nghĩ miên man gì, mong sư giải đáp giúp con, con thành kính tri ân sư?

Trả lời: Đương nhiên khi quý vị thiên hành thì ai cũng thấy nó dễ nhất tâm hơn, ít phân tâm hơn. Còn khi ngồi thì cũng khó hơn một chút, nhưng bây giờ có phương pháp đó quý vị chỉ nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, hết cảm giác thở ra khởi lên thấy, hay bắt đầu cảm giác thở ra khởi lên thấy, quý vị kinh nghiệm được chữ thấy đó kéo dài theo cái thấy, cái thấy xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác không phân tâm được nữa. Cho nên cố gắng thực hành cho đúng ,cho thiện xạ lúc nào ngồi xuống quý vị vào được định liền thôi.

Thiền sinh số 52 Bảo Vy

Câu 1: Thưa Thiền sư, Niết bàn là khổ diệt. Con nghe thầy giảng khi định được thì vắng mặt của đau, nghĩa là con đường này không có khổ đau sao gọi là khổ Diệt?

Trả lời: Con đường Bát Tà Đạo thì có khổ đau, còn con đường Bát Chánh Đạo là không có khổ đau vắng mặt khổ đau. Trên Bát Chánh Đạo không phải khổ diệt có khổ đâu mà khổ diệt quý vị thắc mắc như vậy là đúng, nhưng cách dùng ngôn từ chúng ta cũng dùng theo ngữ cảnh khi chúng ta tu tập Bát Chánh Đạo thì chúng ta so sánh với cái khổ trước đây. Bây giờ không có khổ nữa thì chúng ta dùng từ khổ diệt với ngữ cảnh đó, hãy nói vắng mặt khổ hay khổ diệt thì chúng ta cũng hiểu theo ngữ cảnh đó là được.

Câu 2: Con vẫn còn mơ hồ chưa phân biệt được Quán Thân Quán Thọ, con vẫn thấy giống giống nhau cách thực hành đều là Chú Tâm Ghi Nhận Cảm Giác trên thân, kính mong Sư giải đáp cho con, con xin tri ân Sư?

Trả lời: Quý vị học bài pháp môn căn bản, thực hành để thay đổi thấy và biết.
Trên Bát Tà Đạo cái thấy đó là tưởng tri vì nó đi liền với cái biết tà kiến cho nên thấy biết đó là thấy biết không đúng sự thật gọi là Vô Minh Chấp Ngã.

Khi thực hành phần định quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết, cái thấy đó thấy mà không suy nghĩ, khi quý vị thực hành thấy đối tượng, thấy các cảm giác phát sinh nơi sáu Căn của thân tiếp xúc với sáu Trần, thấy đúng sự thật, cái thấy đó gọi là Thắng Tri gọi là Tỉnh Giác.
Quý vị thực hành Quán Thân để kinh nghiệm được cái thấy đúng sự thật gọi là Thắng tri là tỉnh giác. Quán thân là chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ đó là kết quả của Quán Thân, đạt được cái thấy đúng sự thật, đối tượng như thế nào thì thấy như thế không xen cái biết vào.
Còn khi Quán Thọ quý vị phải hiểu kết quả của Quán Thọ là biết biết đúng sự thật đối tượng đó là cảm Thọ. Trước kia quý vị biết đối tượng đó là thế giới vật chất, bây giờ thực hành để thay đổi cái biết là biết đúng sự thật đối tượng đó là cảm thọ.
Cho nên Quán Thân đưa đến cái thấy đúng sự thật con Quán Thọ đưa đến cái biết đúng sự thật, cái biết đó là Chánh Tri Kiến là Trí Tuệ là Minh.

Thiền sinh 53

Câu hỏi: Thưa Sư, sau khi áp dụng Bát Chánh Đạo vào cuộc sống, tuy vẫn lúc Bát Chánh Đạo lúc bác Tà Đạo, nhưng con thấy kết quả làm việc tốt hơn năng suất hơn, vì chấm dứt bớt các suy nghĩ linh tinh vô bổ, chỉ sử dụng tri thức kinh nghiệm để giải quyết công việc.
Nhưng sau cùng con vẫn thấy rằng việc thích nghi đó cũng chỉ để làm việc kiếm thu nhập giải quyết nhu cầu ăn mặc ở Giải quyết 1% nỗi khổ nơi thân. Cuộc sống con người trong Bát Tà Đạo khổ chồng khổ nếu tiếp tục sống cuộc sống như vậy sẽ càng ít thời gian để nghe giảng đọc sách để gia tăng Văn Tuệ, ít thời gian để tư duy sâu sắc, ít thời gian để thực hành, như vậy càng xa rời bước chân khỏi sự tu học và tu tập, dù có giàu có hơn sung sướng hơn thì cũng không liên quan nhiều đến mục đích cuộc sống là chấm dứt khổ đoạn trừ Vô Minh Tham Ái, ở bất kỳ nơi nào cũng không có sự yên ổn. Đi làm thì phải theo lập trình Tham Sân Si con thấy thật khó để sống tiếp tục như vậy việc gì cũng có hình bóng của việc nói dối của việc kê đệm sắp đặt khôn khéo tự sắp đặt đó cũng không đưa đến sự yên ổn như đã ảo tưởng trước đây. Cứ như vậy đấu tranh nội tâm rất khổ, con thấy cuộc sống con người không nhất thiết phải sống như vậy, nhưng quả thực là chạy đâu cũng là căn nhà trống vì nó là lập trình của toàn bộ nhân loại nội tâm Tham Sân Si. Nơi chính mình cũng không thể làm chủ và điều khiển như cá đã mắc câu vậy.

Câu hỏi của con là những lời dạy của sư về sự thích nghi để có cuộc sống tốt hơn năng suất hơn, đó chỉ là bước đầu của sự tu tập để thích nghi với lập trình cuộc sống con người để trải nghiệm một phần nhỏ của pháp này có lối sống thích nghi bớt khổ hơn trước đúng không ạ?

Sau khi nhận biết nổi thống khổ của đời người thì người đó muốn thoát khỏi đời sống như vậy theo Duyên Khởi sẽ tìm cách sống khác đi để có nhiều thời lượng tu học và sâu sắc hơn, liên quan mật thiết hơn đến sự đoạn tận khổ chấm dứt Vô Minh Chấp Ngã và Hữu Ái đúng không ạ? Con cảm ơn sự ai?

Trả lời: Quý vị nhận thức như vậy, trải nghiệm như vậy rất chính xác rồi. Đương nhiên khi quý vị đang hữu học, đang thực hành thì có lúc có Bát Tà Đạo lúc có Bát Chánh Đạo, nhưng Bát Chánh Đạo càng nhiều bao nhiêu thì càng giảm thiểu được cái khổ nhiều bấy nhiêu và tôi đã nói mục đích của quý vị đương nhiên mục đích tối hậu là đạt đến Đạo quả A La Hán là Chánh Trí trong kiếp sống này, nhưng điều đó nó rất là hiếm hoi.

Quý vị thực hành quý vị phải hướng đến 2 mục đích: Mục đích thứ nhất là giảm thiểu tối đa cái khổ trong đời sống này, kể cả khổ tâm lẫn khổ thân. Giảm thiểu tối đa có thể được đến 80 - 90% những nỗi khổ mà trước kia quý vị có. Bây giờ quý vị tu tập pháp này tinh tấn nỗ lực thì quý vị có thể giảm thiểu được 80 - 90% nỗi khổ. Mục đích thứ hai (điều này ngày mai ngày mốt quý vị mới bắt đầu học) quý vị hướng đến mục đích chấm dứt tái sinh trong tiến trình chết. Phải quyết tâm đây là kiếp sống cuối cùng, sau kiếp sống này không còn kiếp sống nào khác nữa. Quý vị đang ở tại gia, có nhiều ràng buộc, có nhiều trách nhiệm chưa thể toàn tâm toàn ý 100% để xuất gia. Nếu quý vị có điều kiện, quý vị hoàn thành nghĩa vụ cuộc đời của mình ở mức độ vừa phải rồi, quý vị có thể sắp xếp công việc để xuất gia, toàn tâm toàn ý vào sự tu tập để chấm dứt khổ, đoạn tận khổ trong đời sống này.

Tôi nhấn mạnh,ngày mai, ngày mốt quý vị học, quý vị sẽ thấy mục đích là Chánh Trí, là quả A La Hán trong hiện tại thì chúng ta không nên khao khát nó, cũng không cần phải hướng đến nó. Nếu quý vị thực hành đủ, có duyên, có nghiệp, thực hành đúng đến khi nào đủ duyên thì nó trổ quả đó thôi, không cần phải mong chờ. **Nhưng quý vị phải xác định và phải hướng đến hai mục đích: mục đích thứ nhất là giảm thiểu tối đa cái khổ trong đời này và mục đích thứ hai là chấm dứt tái sinh trong tiến trình Chết. Đây là kiếp sống cuối cùng.**

Thiền sinh 54

Câu hỏi: Thưa Thiền Sư sáng nay sau giờ ăn sáng, con ra hành lang sau Thiền Đường trên tầng ba ngắm mặt Hồ, luống rau sau Bảo Tháp và vườn cây trái bên kia hàng rào. Tại đây con thực hành lời dạy của Sư, con vừa tập trung quán thân vừa ngắm nhìn cảnh vật, mặt Hồ lãng đãng xa xa một chiếc thuyền nhỏ nhẹ nhàng trôi, trên trời một đàn cò trắng chao liệng.Cứ tiếp tục quán thân vừa thấy biết sự có mặt của cảnh vật, con thấy hơi thở của mình chậm dần theo từng nhịp đập của cánh cò. Con thấy mình cũng chỉ là một đối tượng ngang bằng với những lá

cây ngọn cỏ cánh cò kia, một cảm giác bình an nổi lên. Con thấy trái tim mình như mở rộng ra, một nụ cười nhẹ nhẹ tự động xuất hiện từ trái tim con.

Con vô cùng tri ân những lời dạy của Sư.!

Con kính mong Sư thật nhiều sức khỏe!

Con xin nói thêm, ngày hôm trước con có đặt câu hỏi con là ai, bây giờ con hiểu con chính là sự thấy biết ạ. Con sẽ tiếp tục suy nghĩ thêm về câu hỏi này để hiểu sâu hơn, con là một pháp do duyên xúc mà sinh, do duyên xúc mà diệt, con cũng vô thường, vô ngã, vô chủ sở hữu. Một lần nữa con cũng biết ơn Sư.

Trả lời: Hôm nay học Tuệ tri về bản ngã quý vị hiểu rồi. Cái ta đó là tư tưởng chấp thủ là tà kiến thôi, không có cái ta nào cả. Đặt câu hỏi ta là ai thì đó vẫn hướng vào tư tưởng Chấp Ngã trên nền tảng Chấp Ngã hoặc cho mình lá cái Thấy cái Biết thì vẫn đang chưa Tuệ Tri được Vô Ngã. Cái Thấy Biết nó là pháp Duyên Khởi nó cũng sinh cũng diệt không có cái gì là chủ nhân chủ sở hữu của cái Thấy Biết cả. Cái Thấy Biết không phải là của ta,không phải là ta. Cái Thấy Biết nó Vô Ngã, quý vị phải đi sâu vào nữa phải thực hành cho đúng và trải nghiệm. **Đặc biệt là phần Quán Thân, Quán Thọ thì tôi đã hướng dẫn quan sát cái Vô Ngã rồi không có cái ta nào cả. Có các sự vật hiên tượng nhưng không có cái ta chủ nhân chủ sở hữu của các sự vật hiện tượng đó. Có lời nói, có hành động, có ăn uống**, **người đời cũng có tham, có sân, có si, có những pháp đó, nhưng không có cái ta là chủ nhân chủ sở hữu điều khiển làm ra các pháp đó. Cho nên đó gọi là vô ngã, không có cái ta nào cả.**

Thiền sinh 55 Phạm Hoài Thu:

Câu 1: Thưa Sư, lúc Tọa Thiền con nổi lên cảm giác ngứa rồi con khởi lên cảm giác cảm giác nó hết chỗ này nhưng lại nổi lên liên tục chỗ khác con vẫn khởi lên cảm giác cảm giác, Sư cho con hỏi nếu nó diễn ra dài con có nên cố chịu hay lúc đó con thay đổi tư thế để hết cảm giác đó?

Trả lời: Nếu như quán cảm giác, cảm giác nó khốc liệt thì quý vị biết nó là cảm giác, Tuệ Tri nó là cảm giác, cảm giác nó nhẹ nhàng ngứa hay là gì đó, quý vị vẫn biết nó là cảm giác. Quý vị không tham, không sân, Tuệ Tri nó là cảm giác thì không thích, không ghét, độc lập không ràng buộc với cảm giác đó, lúc đó quý vị kinh nghiệm Tuệ giải thoát. Nhưng cảm giác đó là khó chịu, nó bắt đầu chi phối quý vị, nếu quý vị quán cảm giác nó bình thường thôi, thấy nó biết nó là cảm giác, và nó không khốc liệt lắm thì quý vị cứ để bình thường. Nhưng khi quý vị cảm thấy khốc liệt và biết rằng thay đổi tư thế thì nó chấm dứt cảm thọ khốc liệt đó, đó gọi là khổ thân, quý vị làm theo Chánh Kiến đó, tu đâu phải để mà chịu đựng khổ.

Có những trường phái bắt phải ngồi yên cả tiếng, 2 tiếng đồng hồ đau bao nhiêu cũng cố gắng mà chịu đựng thì đó là tu để thấy khổ, đâu phải tu để thấy hết khổ.

Quý vị thực hành để kinh nghiệm hết khổ và kinh nghiệm con đường hết khổ. Khổ tâm là quý vị Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm, Quán Pháp đoạn trừ Tham Sân Si là hết khổ tâm. Nhưng khổ thân thì không thể Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm, Quán Pháp mà phải dùng trí tuệ. Khổ thân là do duyên xúc khi nào mình có điều kiện thay đổi duyên xúc thì thay đổi được cảm giác trên thân quý vị thực hành như vậy.

Câu 2: Thưa Sư lúc con toạ thiền con thấy thân con như chiếc lá, có lúc gió thổi qua con bị lay động, không có gió thì được yên, Sư cho con hỏi đó là cảm giác của thân hay do con tưởng ra lúc tọa thiền mong Sư giải đáp giúp con? con tri ân Sư!

Trả lời: Thực hành như thế này là quý vị chưa thuộc bài học. Thực hành Quán Thân, tuy nói là Quán Thân nhưng quý vị thực hành để kinh nghiệm cái Thấy, chỉ Thấy thôi, đối tượng nó xuất hiện như thế nào thì thấy như thế đó.

Khi Quán Thọ một trong những điều tôi đã hướng dẫn quý vị tuệ tri thực tại là cảm Thọ là cảm giác. Quý vị kinh nghiệm thấy, nghe cảm nhận, đâu phải thấy nghe cảm nhận cái thân, mà thấy nghe cảm nhận cảm giác do thân tiếp xúc với sáu trần mà phát sinh. Nên phải Tuệ tri cái mà quý vị thấy đó, thấy nghe cảm nhận đó là cảm giác, không phải quý vị thấy thân. Phàm phu thì cho rằng mình đang thấy thân, thấy thế giới vật chất, thấy chân, tay, bụng, thấy hơi thở vô, hơi thở ra. Quán Thân quý vị chỉ thấy thôi chứ không khởi lên đối tượng đó là cái gì. Thân hay không phải thân không khởi lên cái biết chỉ thấy thôi, thấy đúng sự thật đối tượng như thế nào thì thấy như thế đó. Khi Quán Thọ quý vị đang thực hành Chánh Kiến để thay đổi nhận thức, đối tượng được thấy được nghe được cảm nhận đó là cảm giác là tâm chứ không phải là thân, mục đích của Quán Thọ là quý vị nhận thức cái đó. Quý vị cho rằng cái mà mình đang thấy đó là thân, thân mình đang lắc lư hay là không phải, vẫn chưa thay đổi được nhận thức.

Quý vị cảm nhận đó là cái cảm giác, cảm giác lắc qua lắc lại. Khi đó thân tương tác với nội xúc ở bên trong phát sinh chuyển động, chính chuyển động đó phát sinh cảm giác và quý vị cảm nhận cảm giác lắc qua lắc lại, chứ không phải cái thân lắc qua lắc lại. Hiểu như vậy rồi thì cảm giác chuyển động qua, chuyển động lại, chuyển động lên, chuyển động xuống đều là cảm giác cả, thấy đó là cảm giác chứ không phải thấy đó là thân thể.

Qua cảm giác đó tâm biết ý thức khởi lên do suy luận từ cảm nhận cảm giác lắc qua lắc lại đó là cảm giác thôi đó là tâm. Từ cảm giác đó do Lý Duyên Khởi tương tác bản thân cái thân đang lắc qua lắc lại nên phát sinh cảm giác lắc qua lắc lại đó. Ở đây biết thân là cái biết ý thức suy luận, còn đối tượng được cảm nhận đó là cảm giác, quý vị phân biệt được thực tại cảm nhận đó là cảm giác lắc qua lắc lại nó là tâm chứ không phải là thân. Còn thực có thân, nhưng không thấy được, chỉ suy luận biết nó thôi, suy luận qua Lý Duyên Khởi biết là thân có chuyển động lắc qua lắc lại.

Thiền sinh số 56:

Câu 1: Các vị thần thánh trong tín ngưỡng người Việt Nam như thần tài, thần địa, ông táo có thật không? Nếu có thì do duyên gì sinh duyên gì diệt?

Trả lời: Đây là trí tưởng tượng thôi, tưởng tượng ra những vị đó thôi, làm gì có các ông thần. Đó là tưởng tượng do tà kiến, do tham ái, do mê tín tưởng tượng ra như vậy thôi.

Câu 2: Trong cuộc sống tồn tại khổ thân lẫn khổ tâm. Dùng Bát Chánh Đạo để diệt được khổ tâm, nhưng không diệt được khổ thân. Vậy thì mình có thể dùng Bát Tà Đạo để chấm dứt khổ thân đúng không ạ?

Ví dụ như trời nắng quá hay mưa quá, muốn mua ô tô đi cho đỡ khổ thân hay bệnh tật khổ thân nên cố gắng kiếm tiền nhiều để có tiền chữa bệnh, tức là thay đổi hoàn cảnh để hết khổ thân là Bát Tà đạo hay sao ạ?

Trả lời: Đương nhiên là đối với Bát Tà Đạo, Quý vị sống trước đây quý vị hiểu rằng nguyên nhân của khổ từ thế giới bên ngoài đến với con người. Nên quý vị phải kiếm tiền, lao tâm khổ tứ để thay đổi hoàn cảnh sống để chấm dứt khổ, nhưng thực ra nó chỉ chấm dứt được khổ thân thôi. Còn 95 - 99% khổ thực sự của con người thuộc khổ tâm, không thể nào chấm dứt được. Nay quý vị biết Bát Chánh Đạo có thể thực hành Tứ Niệm Xứ chấm dứt được từ 90 đến 95 đến 99% nỗi khổ của con người thuộc về khổ tâm.

Bây giờ để giảm khổ thân phải kiếm tiền, rồi lao tâm khổ tứ để thay đổi hoàn cảnh, lúc đó giảm thiểu được khổ thân, quý vị hiểu sai rồi. Trên Bát Chánh Đạo quý vị vẫn có Chánh Ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, có lời nói, hành động, ăn uống, việc làm, vẫn kiếm tiền nhưng mà kiếm tiền với Bát Chánh Đạo. Quý vị có thể mua điều hòa, mua xe ô tô … khi quý vị làm đồng tiền với Chánh Tri Kiến, với Chánh Ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, chứ không phải Bát Chánh Đạo là không làm gì cả.

Trên Bát Tà Đạo thì có Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng, có lời nói, hành động, có ăn uống nuôi mạng, có công việc làm, nhưng làm với Tham Sân Si.

Quý vị tu tập sang Bát Chánh Đạo, vẫn có lời nói, hành động, việc làm, có ăn uống nuôi mạng, nhưng không có tham sân si. Quý vị làm với Bát Chánh Đạo như vậy nó có kết quả hơn, chính xác hơn, làm ra nhiều sản phẩm hơn và quý vị thu nhập còn nhiều tiền hơn nữa. Nhưng tiền này không phải do Tham, Sân, Si mà do Chánh Kiến làm ra. Như vậy quý vị giảm thiểu được khổ thân, chứ đâu có không giảm thiểu được bằng Bát Chánh Đạo đâu.

Thiền sinh số 57 Nguyễn Sơn Tùng

Câu hỏi: Con bạch Thầy, khi con thiền quán về từng cảm giác nổi trội mà con chú tâm, cảm giác đau đầu trên thân, cô gái nước da trắng, âm thanh ve kêu chói tai, khi khởi lên là cảm giác, cảm giác con tuệ tri vô thường. Khởi lên xong con mất cảm giác đau đầu, tuệ tri vẻ đẹp cô gái sẽ già đi và mất đi, mất đi tiếng chói tai của ve mà âm thanh trầm xuống, nhỏ lại không còn chói tai nữa, lúc đó niềm vui tràn ngập khó diễn tả, lúc sau niềm vui lắng và bình lặng rất dài. Thầy giải thích giúp con, đây có phải là tuệ giải thoát vào đối tượng mình chú tâm không ạ? Con biết ơn Thầy!

Trả lời: Lúc đầu chưa quán cảm giác thì quý vị cảm thấy chói tai, khó chịu, đau đầu…. Nhưng quý vị quán nó là cảm giác, là duyên khởi, là vô thường, vô chủ, vô sở hữu, khi trí tuệ khởi lên như vậy quý vị kinh nghiệm được không yêu thích, không chán ghét độc lập, không ràng buộc giải thoát, không hệ luỵ. Thấy như thật, biết như thật đối tượng đó, và lúc đó chính quý vị giải thoát, đó là năng lực của quán thọ giúp cho quý vị bình an. Đạt được như vậy thì có vui, thoải mái, đó là Nhị Thiền, sau đó nó giảm dần bình lặng, lúc đó lên Tam Thiền, quý vị thực hành như vậy là đúng rồi.

Thiền sinh số 58:

Câu hỏi: Thưa Sư, con hay bị tình trạng cái gì lần đầu làm rất tốt nhưng những lần sau thường làm không tốt, mong Sư chỉ cách để làm tốt hơn?

Trả lời: Quý vị phải làm cho nó thiện xảo và đặc biệt phải giữ được tâm hành tích cực. Lúc trước làm tốt, nhưng sau tích cực nó giảm dần giảm dần lúc đó làm không tốt nữa. Nên quý vị luôn luôn thỉnh thoảng thấy mình như có vẻ trễ nải một chút thì nhắc thầm tích cực tích cực khởi lên tích cực tích cực lúc đó tâm hành tích cực khởi lên và quý vị sẽ làm tốt mọi chuyện của mình.

Câu hỏi: Con bị bí từ, không hoạt ngôn, diễn đạt không tốt mà con còn rất dở, mong Sư chỉ dạy để nói tốt, hoạt ngôn hơn nữa, con cảm ơn Thầy?

Trả lời: Hoạt ngôn hay không hoạt ngôn thì nó cũng thuộc về năng khiếu của từng người rồi. Có thể luyện tập được, nếu quý vị thực hành cho tốt thân chứng và bết rõ từng kết quả một. Lúc đó quý vị nói về ai quý vị nói trên kinh nghiệm thực chứng của mình, dùng ngôn ngữ của mình trên sự thực của mình quý vị sẽ diễn tả một cách trôi chảy dễ dàng thôi. Nếu như chưa thân chứng, học thuộc lòng lời giảng thì quý vị diễn đạt nó cũng không thể nào hoạt ngôn được, không thể nào trôi chảy được. Chỉ khi nào diễn đạt những điều mình thấy, mình biết thực sự, tự mình thấy, mình biết, mình kinh nghiệm, mình thực chứng lúc đó quý vị sẽ diễn đạt rất trôi chảy, rất dễ dàng và đó chính là hoạt ngôn.

Thiền sinh số 59

Con chào Sư, xin Sư giải đáp cho con một số câu hỏi sau ạ:

Câu hỏi: Về lý nhân khởi, Sư có giản rằng hai nhân tương tác với nhau sinh ra quả mà không cần có các nhân phụ hay các duyên khác hỗ trợ, vậy trong ví dụ trống và dùi, nếu không có thêm nhân tố bàn tay làm cho hai vật đó tiếp xúc thì đâu ra quả là tiếng trống được à? Và trong trường hợp này, bàn tay được gọi là gì hay đóng vai trò gì?

Trả lời: Quý vị quan sát quá trình trống và dùi tiếp xúc nhau thì phát ra tiếng trống. và nếu như quan sát quá trình duyên khởi phát ra tiếng trống, thì rõ ràng chỉ trống tiếp xúc và dùi phát ra tiếng trống. Nhưng quý vị phải thấy một sự việc bao gồm rất nhiều quá trình nhân quả nối tiếp nhau, chứ hoàn toàn không có một quá trình nhân quả đơn giản nào cả,

chúng ta chia ra từng đoạn để chúng ta quan sát thôi. Bây giờ để tiếng trống khởi lên phải có trống và có dùi tiếp xúc với nhau, nhưng trống đứng yên đó rồi để dùi tiếp xúc với trống đương nhiên là phải có bàn tay cầm dùi, chuyển động của bàn tay gọi là hành động lúc đó dùi mới tiếp xúc với trống. Để có hành vi cái tay chuyển động như thế này thì quý vị phải quan sát cả một lộ trình tâm nối tiếp nhau. Đầu tiên phải mắt tiếp xúc với trống là hai nhân tiếp xúc phát sinh ra đồng thời Thọ, tưởng, phát sinh ra cảm giác hình ảnh và nhãn thức. Bây giờ chúng ta sẽ thay một từ căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ và Thấy mà cụ thể ở đây Thọ là cảm giác hình ảnh, Thấy ở đây là nhãn thức.

Quý vị học hai loại tâm biết tưởng và thức, bây giờ dùng từ hai tâm biết là thấy và biết. Thấy là tưởng, biết là thức. Chúng ta cũng có thể dần dần cải tiến cái từ ngữ đó cho nó dễ hiểu hơn nữa.

Quý vị quan sát không tự nhiên mà tiếng trống khởi lên được, đầu tiên là quý vị quan sát cả một lộ trình nhân quả nổi tiếp nhau, mắt tiếp xúc với trống phát sinh cảm giác hình ảnh đồng thời phát sinh thấy nhãn thức, thấy cảm giác hình ảnh đó.

Nếu như lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì Tà Niệm, Tà Tư Duy, Tà Kiến khởi lên thấy đó là cái trống và trong bộ nhớ nó kích hoạt phải đánh cái trống này cho học sinh vào học, cái Niệm nó kích hoạt thông tin, những thông tin đó đưa đến tư duy, đưa đến cái biết ý thức đây là cái trống và cần phải đánh cái trống này để cho học sinh vào học. Tâm biết ý thức khởi lên như vậy. Tiếp đến khởi lên muốn đánh cái trống này và do muốn, khởi lên tác ý là cầm lấy cái dùi, do tác ý đó, mới phát sinh hành vi cầm dùi, tiếp đến tác ý giơ tay lên làm dùi chuyển động. Để dùi tiếp xúc với trống nó rất là nhiều quá trình nhân quả nối tiếp nhau Lúc đó mới phát sinh kết quả (tay và dùi lúc đó là một) tay và dùi chuyển động tạo duyên cho trống tiếp xúc dùi. Trống tiếp xúc dùi là quá trình nhân quả nối tiếp của một chuỗi dài các quá trình nhân quả.

Cần lưu ý rằng có nhiều nhân mới phát sinh quả. Nhưng các nhân không đồng thời tiếp xúc, mà tuần tự nối tiếp. Hai nhân một tiếp xúc nhau tạo ra quá trình nhân quả nối tiếp.

Cuối cùng phát sinh quá trình nhân quả: dùi tiếp xúc trống, tạo tiếng trống.

Câu hỏi: Nếu Pháp của Phật chỉ dành cho người trí, vậy tại sao Ngài lại được tôn là Thiên Nhân Sư?

Trả lời: Đức Phật được tôn là Thầy của con người và Thầy của Chư Thiên không liên quan đến người trí. Đức Phật có danh hiệu là Thiên Nhân Sư là bậc thầy dạy được cho loài người và dạy được cho loài trời không liên quan đến tính chất người trí cả.

Câu hỏi: Nếu pháp của Phật chỉ dành cho bậc trí, vậy các bậc giáo chủ tôn giáo khác họ cũng có pháp riêng cho đệ tử của họ, không phân biệt ngu trí. Vậy tại sao nói Phật là bậc vĩ đại có một không hai khi pháp của Ngài chỉ giúp được một số ít bậc trí?

Trả lời: Giáo pháp của Ngài chứng ngộ và thuyết giảng nó thậm thâm vi diệu, cao siêu, không dễ tiếp nhận được.

Pháp của các giáo chủ khác tầm thường, người ngu người trí đều hiểu được.Giáo pháp của họ phù hợp với tâm tham ái của con người, người ngu người trí đều có tham ái cho nên dành cho tất cả, ngu hay trí cũng tiếp thu được, đều hiểu được, tin theo được.

Giáo pháp của Phật rất là khó, cao siêu không phải ai cũng hiểu, chỉ bậc trí mới hiểu được thôi. Cho nên Pháp Phật thậm thâm vi diệu, chỉ số ít người xuất sắc mới hiểu được.
Các đạo giáo khác mê tín dị đoan, pháp tầm thường, phù hợp với tất cả mọi hạng người. Vì phù hợp với tâm tham ái của con người, ai cũng tuân theo.

Pháp này rất ít người có duyên tiếp cận được .

Còn những vị có hàng triệu, hàng vạn người nghe theo, chạy theo, tôn sùng, cúng bái, cúng dường … là do giáo pháp của họ phù hợp với tâm tham ái của con người nên có hàng vạn, hàng ngàn người chạy theo tôn sùng.

Nhân gian có câu: Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã. Số đông nhân loại vô minh chấp ngã, tham ái. Pháp gì phù hợp với vô minh, chấp ngã, tham ái thì họ nghe

theo, tuân thủ, tôn sùng.
Pháp nào đi ngược lại điều đó thì rất ít người nghe, ít người cố gắng hiểu. Không phải ai cũng hiểu được giáo pháp này.

Trong Phật giáo hiện nay, những gì thuộc về mê tín, cầu lộc, cầu tài, phù hợp với tham ái, luân hồi sinh tử thì người ta theo ầm ầm. Thực tế trong giáo pháp này thú thực với mọi người từ khi tôi giảng dạy đến nay, số người nghe giảng và thực hành được chắc chỉ vài ba bốn ngàn người trở lại chứ không phải là nhiều.

Câu hỏi: Trong những trang cuối sách Bát Chánh Đạo có câu nói của Phật: "Thật không xứng đáng Nếu Thiên vị tất cả pháp", xin thầy giảng rõ giúp con câu nói đó?

Trả lời: Cái này không thể nói trong một thời lượng ngắn. Quý vị tìm video bài giảng Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái. Trong đó có một video giảng riêng đoạn kinh này và nó cũng rất là quan trọng. Thường ở khóa tu 10 ngày thì có bài giảng này nhưng khi rút gọn còn 9 ngày thì không có bài giảng này. Quý vị tìm xem video trên kênh YouTube của Gosinga

Thiền sinh số 60.

Câu hỏi 1: Tiếng nói nhỏ cứ vang vang trong đầu có phải là cảm giác pháp trần không? Con luôn có những tiếng nói vọng trong đầu, lúc thì lời nói có tham sân, lúc lại là lời khuyên động viên.

Trả lời: Lời nói vọng trong đầu là nói thầm, cũng có những trường hợp là cảm giác pháp trần khởi lên. Nếu những gì trong quá khứ đã nghe, bây giờ tự động khởi lên, như nghe bài hát nhiều lần rồi tự nhiên nhớ lại, đó là cảm giác pháp trần.

Nhưng có những lời nói đối thoại nội tâm. Khi lộ trình tâm khởi lên, lúc đó có thể có lời nói thầm thì đó vẫn là lời nói trên lộ trình tâm khởi lên. Ví dụ như nhắc thầm: "Thấy, thấy", đó là từ ngữ khởi lên, lời nói thầm chứ không phát âm ra miệng.

Phải phân biệt: lúc là cảm giác pháp trần, lúc là lời đối thoại nhưng không phát ra lời nói. Có lúc đối thoại phát ra lời nói và có những lúc là đối thoại nhưng nói thầm.

Câu hỏi 2: Những hình ảnh trong giấc mơ có phải là hình ảnh pháp trần không? Thông tin pháp trần có di truyền không, hay chỉ là tri thức kinh nghiệm của bản thân mình? Con xin cảm ơn!

Trả lời: Những hình ảnh trong mơ rõ ràng là cảm giác pháp trần. Quý vị đã học nhiều về quán cảm giác pháp trần rồi. Cảm giác pháp trần này do ý căn (tế bào thần kinh não bộ) tiếp xúc với thông tin pháp trần trong bộ nhớ mà phát sinh ra cảm giác pháp trần.Thông tin pháp trần này có tái sinh luân hồi hay không, ngày mai quý vị sẽ học và lý giải điều này.

Thiền sinh số 61 của Tùng

Câu hỏi: Thưa Sư từ khi con biết phương pháp của Sư đến nay cũng gần 6 tháng. Mặc dù con có thời gian tập thiền hàng ngày, nhưng con vẫn chưa thể vào định được, mặc dù đã làm đúng theo hướng dẫn của Sư.

Trả lời: Nếu làm đúng thì quý vị vào định được rồi, xem lại chỗ nào chưa đúng. Quý vị có thể thực hành nhiều cách.

Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm: "răng, răng".
Hoặc nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi thở ra từ từ nhẹ nhẹ.
Hoặc nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên: "thấy, thấy".

Nếu thực hành đúng như vậy, quý vị vào định được.Chỉ có điều quý vị thực hành chú tâm, can thiệp vào chú tâm, nên rất khó vào định. Quý vị chỉ thực hành chánh niệm thôi, rèn luyện trí nhớ. Còn chú tâm để nó tự động khởi lên theo chánh niệm.

Câu hỏi: Hôm qua con nghe Sư giảng về Nhật Dạ Hiền Giả và bài học đun nước sôi con hiểu nếu chưa đủ lượng thì chất không bao giờ thay đổi cho dù có tập bao nhiêu lần thì cũng không thành tựu được. Vậy con có thể tăng thời gian cho mỗi thời thiền từ 30 phút lên 1 tiếng không? Nếu được lên 1,5 tiếng thậm chí 2 tiếng hay không? Con có đặc điểm suy nghĩ nhiều và khó ngủ. Con cám ơn Sư!

Trả Lời: Quý vị thấy lượng đổi chất đổi đó, phải hiểu đó là độ chuyển để chuyển từ Phàm sang Thánh, khi có liên tục đến một cái mức độ nào đó. Thí dụ để đạt đạo quả A La Hán phải 7 ngày đêm liên tục giữ Chánh Niệm không đứt đoạn lúc đó sẽ xảy ra đột chuyển. Tức lượng là 7 ngày đêm liên tục không gián đoạn, lúc đó chất là Minh sẽ xoá Vô Minh sẽ đột chuyển.

Hàng ngày thực hành, khi nào có Chánh Niệm, có Chánh Định, quý vị kinh nghiệm hết khổ ngay lúc đó. Bây giờ thực hành để giảm thiểu khổ, quý vị hiểu sai thời gian ngồi càng nhiều thì cơ hội đạt được định mới có, cái đó không đúng. Quý vị ngồi cả ngày liên tục chịu đựng khổ, mà thực hành sai, thì vẫn không đạt được định. Nhưng chỉ cần một hơi thở vô, hơi thở ra, thực hành đúng quý vị có thể nhảy qua sơ thiền, vào nhị thiền, tam thiền, tứ thiền liền. Chỉ cần một hơi thở vô, hơi thở ra thôi, nếu như quý vị thực hành đúng. Quý vị phải kiểm tra lại xem mình thực hành sai ở chỗ nào, không phải ngồi lâu nó mới vào định . Thực hành đúng thì ngay khi quý vị ngậm chặt răng lưỡi, khởi lên Thấy Thấy và nhìn một hình ảnh ngay lúc đó quý vị đã vào được sơ thiền rồi, chứ không phải chờ đợi lâu la gì cả.

Khi cái thấy của quý vị tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác, không hướng đến đối tượng nào nữa lúc đó quý vị sẽ vào nhị thiền liền, chỉ cần một cảm giác thở vô, một cảm giác thở ra nhảy từ sơ thiền sang nhị thiền liền. Cho nên quý vị phải kiểm tra lại.

Câu hỏi: Thưa Sư, hiểu biết của Sư về Phật Pháp là khác biệt, thậm chí là đối ngược với hiểu biết thông thường của số đông những người tu tập khác. Xin Sư chia sẻ lại quá trình tìm ra được giáo pháp đúng đắn này trong biển cả mênh mông của vô minh chấp ngã bằng cách nào? Bằng tư duy nào, hay nhờ duyên khởi nào, may mắn nào, mà thức thoát ra được số đông vô minh mặc định của xã hội để tìm ra giáo Pháp?

Trả lời: Đương nhiên là cả một quá trình rất dài, tôi cũng không thể nào mô tả chi tiết cho quý vị được. Có một số chi tiết đặc biệt thì tôi đã có nói rồi, nhưng quý vị phải thấy nếu như khác biệt hoàn toàn. **Thực ra tôi đã đi tìm đường và tôi đã tìm ra đường. Và bây giờ quý vị có may mắn là không phải tìm đường, quý vị cứ làm theo những gì mà tôi hướng dẫn quý vị đều có thể đạt được kết quả như tôi đã đạt được.** Quý vị cũng không cần phải tìm hiểu quá trình đó, bởi nó cũng rất dài, nhiều thứ khác nhau. Thực chất tôi đã tìm ra con đường này, đương nhiên cũng dựa vào rất nhiều nguồn khác nhau, kể cả kinh điển, kể cả những kiến thức mà tôi học được trong cuộc đời này... nó dài lắm. **Tôi đã tìm ra được con đường, đã thay đổi tận gốc rễ, đã khẳng định hết khổ là có thật, và có con đường hết khổ có thật là Bát Chánh Đạo, quý vị không phải tìm đường nữa, có đường rồi, quý vị là thực hành cho tinh tấn lỗ lực.**

Thiền sinh số 62

Câu 1: Trong bài giảng tâm biết tưởng và thức (ta dùng tưởng và thức, tưởng là tâm biết trực tiếp giác quan gồm nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức. Thức là tâm biết ý thức) bây giờ chúng ta có thể thay đổi từ tưởng là thấy và thức là biết, cho nên sau này có thể thay đổi từ là tâm thấy và tâm biết hai loại tâm, tâm thấy và tâm biết.

Trong bài giảng tâm biết tưởng và thức, Thầy có nói phật giáo gọi tất cả sự vật hiện tượng là các pháp, các pháp chia thành hai nhóm sắc uẩn và danh uẩn, trong đó 5 thủ uẩn là định nghĩa về năm uẩn của Tà Tri Kiến Bát Tà Đạo. Nhưng hôm qua Thầy lại nói thêm về hai định nghĩa 5 uẩn trong Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo, rõ ràng thêm định nghĩa về 5 thủ uẩn lại thừa. Đồng thời đã nói tất cả các pháp là tất cả sự vật hiện tượng chia thành 5 uẩn cho dù Bát Tà Đạo hay Bát Chánh Đạo thì đều là sự vật hiện tượng nằm trong 5 uẩn.
Xin Thầy giải thích giúp con.

Trả lời: Quý vị không hiểu được định nghĩa 5 uẩn và 5 thủ rồi.

Năm uẩn gọi là 5 nhóm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, là để chỉ cho tất cả các sự vật hiện tượng bao gồm là 5 nhóm hay là 5 uẩn Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức lộ trình tâm Bát Tà Đạo là thực tại của thế gian, thực tại của Phàm phu, nó cũng có 5 uẩn Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

Và Bát Chánh Đạo là thực tại của bậc Thánh và Bát Chánh Đạo cũng gồm 5 uẩn, cũng 5 nhóm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

Thì đó là định nghĩa 5 nhóm quý vị phải hiểu định nghĩa năm uẩn là để nói đến năm nhóm bao gồm tất cả sự vật hiện tượng cho dù là Bát Tà Đạo hay Bát Chánh Đạo cái này quý vị hiểu rồi.

Nhưng quý vị phải hiểu trên Bát Tà Đạo còn có khái niệm 5 thủ uẩn, 5 thủ uẩn nó khác với 5 uẩn,nó không phải là một.

5 thủ uẩn là tư tưởng chấp thủ 5 uẩn này là của ta, là ta, là từ ngã của ta, đó là tà kiến.

5 thủ uẩn chính là Tà Kiến trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo và 5 thủ uẩn là tư tưởng Tà Kiến nó thuộc về thức uẩn thôi, nó không thuộc về cả 5 uẩn. Trong Bát Tà Đạo có 5 uẩn là Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn, Thức Uẩn. Trong Thức Uẩn của Bát Tà Đạo đó gồm các tư tưởng, cái biết ý thức và tư tưởng, trong đó có tư tưởng cho rằng Sắc này của ta là ta, Thọ Tưởng Hành Thức này là của ta là ta cái tư tưởng đó gọi là 5 Thủ Uẩn. Khái niệm 5 Uẩn và 5 Thủ Uẩn là hoàn toàn khác nhau chứ không phải đưa ra 5 Thủ Uẩn là thừa. 5 Thủ Uẩn là tư tưởng Tà Kiến là tư tưởng chấp ngã mới phát sinh Tham Sân Si, phát sinh Sầu Bi Khổ Ưu Não.

Trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân Đức Phật nói các nỗi khổ. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, cầu bất đắc khổ, oán tắng hội khổ, ái biệt lý khổ, 7 loại khổ đó và cuối cùng thì Đức Phật nói tóm lại 5 Thủ Uẩn là khổ. 5 Thủ Uẩn là khổ chính là Tà Tri Kiến trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo thuộc về Thức Uẩn.

Câu 2: Minh và Chánh Kiến đều là một tên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì từ Thọ Tưởng chuyển sang Chánh Niệm là cần phải có Minh. Nếu như vậy khi hết quá trình Thọ Tưởng mà không có Chánh kiến thì làm sao chuyển qua Chánh Niệm được? Con người mà không có hiểu biết và nhận thức đúng và Chánh Niệm hay hành động của bản thân thì làm sao chuyển qua chánh niệm được?
Xin thầy giải thích cho con ạ.

Trả lời: Quý vị phải hiểu Chánh Kiến là Minh là Trí Tuệ trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khởi lên. Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng tiếp đến là Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định, Tỉnh Giác. Nhưng vẫn có lộ trình Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng,Chánh Niệm, Chánh Tư Duy, Chánh Tri Kiến, Chánh Tri Kiến đó là Tuệ là Minh gọi là Chánh Kiến. Khi Chánh Kiến này sinh lên diệt đi, ý thức Chánh Tri Kiến nó cũng sinh cũng diệt quý vị đã quan sát. Khi Chánh Tri Kiến này diệt thì lượng thông tin của Chánh Tri Kiến đó gọi là Minh được lưu vào trong bộ nhớ và lúc đó nó là thông tin Pháp Trần .

Với một người chưa học Tứ Thánh Đế trong bộ nhớ thông tin chỉ có Vô Minh ta, của ta, tri thức kinh nghiệm. Còn một người có học Tứ Thánh Đế trong bộ nhớ đó có Vô Minh ta, của ta, tri thức kinh nghiệm và có thêm Minh là những hiểu biết đúng sự thật do học, do lộ trình là Chánh Kiến nó lưu ngược trở lại, đó chính là chất liệu để Chánh Niệm khởi lên. Quý vị nên theo dõi các câu trả lời các khóa tu bởi nó mở rộng kiến thức ở trong khóa tu. Trước đây có những câu hỏi tôi đã giải thích kỹ và giải thích rõ ràng khi thông tin Thọ Tưởng diệt thì thông tin đó truyền về tế bào thần

kinh não bộ nó tương tác với lượng thông tin ở trong bộ nhớ, nếu như lượng thông tin Thọ Tưởng mà tương tác với vô Minh chấp ngã phát sinh Tà Niệm, Còn lượng thông tin Thọ Tưởng nó tương tác với lượng thông tin Minh ở trong bộ nhớ thì nó mới phát sinh Chánh Niệm. Đó là Duyên Khởi của Tà Niệm và Chánh Niệm, nó phụ thuộc vào thông tin ở bên ngoài dẫn vào, nó tương tác với Minh hay Vô Minh trong bộ nhớ.

Thiền sinh số 63:

Câu hỏi: Hôm trước Thầy có nói tính chất giáo pháp không bị chi phối bởi thời gian không gian, nhưng tại sao trong sách và bài giảng video đầu tiên chỉ nói về yếu tố thời gian?

Trả lời: Trong kinh thì nói gọn, nói gọn quá nó chưa đầy đủ, rõ ràng sự thật, chân lý nó không phụ thuộc vào thời gian. Chân lý là sự thật 1000 năm trước và bây giờ hay là 1000 năm sau thì nó vẫn là một, không có sai khác. Trong bài kinh Niết Bàn Đức Phật nói rằng các vị có thắc mắc, nghi ngờ, do dự gì nữa thì nói đi trước khi Như Lai nhập diệt thì không ai hỏi gì cả.

Một vị tỳ kheo đứng lên nói rằng Bạch Đức Thế Tôn thật là vi diệu, thật là vi diệu chúng con không còn nghi ngờ, do dự gì nữa, cho dù mặt trăng mặt trời này có thể mất đi, quả đất này có tang hoại đi, nhưng mà Tứ Thánh Đế Không bao giờ thay đổi. Sự thật thì không bao giờ thay đổi cả, nó mãi mãi vẫn là như vậy cho nên nó không bị chi phối bởi thời gian là như vậy. Trong kinh chỉ nói như vậy thôi và kinh thường chỉ nói thời gian, nhưng chúng ta nhìn rộng ra chúng ta cũng phải nói đến không gian bởi Tứ Thánh Đế không phụ thuộc vào không gian. Tại Ấn Độ nó cũng đúng sự thật, ở Việt Nam nó là sự thật, ở Mỹ nó cũng là sự thật và ở nơi nào mà có con người sống thì vẫn tồn tại sự thật về Tứ Thánh Đế. cho nên nó không bị chi phối bởi không gian là như vậy và nó là quy luật tổng quát, nó đúng cho tất cả mọi người chứ không phải chỉ đúng cho Phật giáo mà không đúng cho Thiên Chúa Giáo. Sự thật là chỉ có một duy nhất thôi, vấn đề con người có nhận thức được sự thật đó hay không thế thôi, còn chân lý sự thật chỉ có một, nó đúng cho tất cả mọi người, đúng cho tất cả mọi lúc mọi nơi.

Câu 2: Hôm trước con có xem video của Thầy nói Đức Phật đi theo nhiều môn phái tu hành của Ấn Độ, nhưng không tìm ra được con đường hết khổ, sau đó Ngài ngồi dưới gốc cây bồ đề nghĩ về câu chuyện thấy các vị thiền sư hồi nhỏ, sau đó Ngài bắt đầu trú của sơ thiền rồi tiếp tục cố gắng vào tứ thiền.Khi vào Tứ thiền Ngài suy nghĩ về nguyên nhân sự thật con đường diệt khổ sau đó ngài mới thánh chứng rõ ràng. Nếu Ngài không vào được trạng thái thiền định thì làm sao có giáo lý Phật. Nhưng tối qua Thầy nói do Đức Phật có lộ trình văn tư tu là tự học nghiên cứu quan sát mong thầy giải đáp giúp con.

Trả lời: Quý vị phải thấy chỉ có duy nhất Đức Phật là tự học và giáo pháp này có hai phần, phần Định và phân Tuệ.

Phần Định trong bài kinh Pháp Môn Căn Bản tu để thay đổi cái thấy và biết, từ cái thấy biết của Phàm Phu là Tưởng Tri và Tà Kiến là không Liễu Tri sang cái thấy biết của bậc Thánh trên Bát Chánh Đạo cái thấy là Thắng Tri là thấy đúng sự thật và cái biết là Liễu Tri là biết đúng sự thật. Còn thấy biết của Phạm Phu là không đúng sự thật, vì vậy phần định là để quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy đúng sự thật.

Phân Tuệ là quý vị thay đổi nhận thức từ Tà Kiến sang Chánh Kiến để biết đúng sự thật về thực tại về các pháp, về duyên khởi, về vô thường, về vô ngã.

Phần Tuệ Đức Phật tự mình học, tự mình quan sát, tự mình tư duy, kể cả phần Định Đức Phật cũng tình cờ phát hiện ra.

Quý vị mô tả Ngài ngồi dưới gốc cây bồ đề nghĩ về câu chuyện thấy các vị thiền sư hồi nhỏ sau đó Ngài bắt đầu trú vào sơ thiền, quý vị nghe bài giảng không chính xác, hiểu không chính xác, cho nên phát biểu như thế này cũng không chính xác.

Tôi nói rằng trong buổi lễ hạ điền thái tử được các cung nữ khiêng ra ngồi trên bờ ruộng để xem Vua Cha cày ruộng, khi đó không làm việc gì thì Ngài ngồi và lúc đó người dân Ấn luôn tu theo pháp Yoga (là phương pháp khác) cũng thực hành chú tâm, tôi đã nói rằng Ngài ngồi đó và tình cờ Ngài làm như thế nào đó Ngài vào được sơ thiền. Điều này là tự Ngài làm được, tình cờ Ngài phát hiện ra, không phải Ngài học theo các vị thiền sư khác. Còn quý vị nói Ngài nghe các vị thiền sư, học các vị Thiền Sư, Ngài trụ được sơ thiền, điều này là quý vị nghe không chính xác. Ngài vào được Sơ Thiền là tình cờ thôi, sau khi Ngài nhớ được khi Ngài tình cờ vào được Sơ Thiền, nhưng theo quan điểm Ấn Độ thời đó là phải khổ hạnh nên khi cảm thấy, cảm nhận được cảm giác Hỷ Lạc của Sơ Thiền thì đó là tội lỗi, phải từ bỏ, Và Ngài quên bẵng đi cả một khoảng thời gian rất dài.

Nhưng khi Ngài tìm hết cách rồi, tu khổ hạnh rồi, không được thì Ngài mới bắt đầu ăn lại, tìm một bó cỏ ngồi, (lúc đó là ngài vẫn chưa tìm ra cách nào cả). Lúc đó Ngài nhớ lại kinh nghiệm Sơ Thiền hồi nhỏ mà ngài tình cờ vào được, (lưu ý là Ngài tình cờ vào được chứ không phải Ngài được các Thiền Sư chỉ dạy hay mô tả) do Ngài nhớ như vậy thì Ngài làm lại được vào được Sơ Thiền, rồi Ngài vào được Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. **Điều này là Ngài tự mình phát hiện ra, tự mình khám phá trải nghiệm chứ không ai dạy Ngài cả.**

Và thực sự với cách thiền của tôi bây giờ nó cũng hoàn toàn do tôi phát hiện ra. Cũng tìm kiếm sau khi tu hành, thực hành mười mấy năm liền, chú tâm tập trung vào đối tượng, vào mũi hay vào phồng xẹp, không đạt được kết quả gì cả, tôi đã bỏ cái đó. Nhưng sau khi tham dự khóa tu tôi đã có rất nhiều kinh nghiệm chú tâm vào đối tượng mình không khởi lên thích ghét đối tượng, nhưng làm thế nào chú tâm liên tục thì tôi không biết. Hôm đó tôi mở cửa nhà tắm thì có một luồng khí nóng nó đập vào người tôi trong đầu tôi lóe lên ý nghĩ đối tượng nổi trội và ý nghĩ đó khởi lên, có nghĩa là tôi phát hiện ra một lúc có thể có rất nhiều đối tượng khác nhau xảy ra nhưng chỉ có một đối tượng nổi trội duy nhất, và con người chỉ phản ứng thích ghét đối tượng nổi trội đó thôi. Vì vậy cứ trú tâm tại một thời điểm đối tượng nào nổi trội thì trú tâm vào đối tượng nổi trội đó lúc đó sẽ không có thích ghét đối tượng đó và khi đối tượng nổi trội khác xuất hiện thì chú tâm vào đối tượng nổi trội đó và như vậy mình sẽ sống yên ổn không có Tham Sân Si với các đối tượng nổi

trội nào, đấy là phát hiện của tôi. Khi đó tôi trở lại thiền đường tôi áp dụng ngay và tôi chỉ chú tâm liên tục từ đối tượng nổi trội này sang đối tượng nổi trội khác không tập trung vào đối tượng nào cả, chính cái đó là tôi tự phát hiện ra và bây giờ tôi dạy lại quý vị kinh nghiệm đó. Điều này tôi cũng thấy rằng nó trùng hợp với Đức Phật là tình cờ phát hiện ra Sơ Thiền chứ không ai dạy cả cho nên quý vị phải hiểu như vậy.

Thiền sinh số 64:

Câu hỏi: Kính thưa Sư, khi con thực hành quán thọ đôi lúc con bị hiện tượng ý thức và thân như bị tách ra, thân bị dịch sang phải sang trái tuỳ lúc, khi đó việc quán Thọ con không thể thực hành được do cảm giác bị tách ra đó ví dụ con chú tâm vào hơi thở thì không chú tâm được do hơi thở theo cái thân bị đẩy qua trái qua phải con không hiểu đó là hiện tượng gì mong sư giải đáp giúp con.

Trả lời: Quý vị thực hành như vậy tôi đã giải thích lúc nãy rồi, quý vị đang còn cái tà kiến là mình thấy thân, cho nên quý vị bị phân tâm vào chuyện đó. Quý vị không còn tư tưởng khởi lên là mình thấy thân, mà đây chỉ là cảm giác, cho dù là cảm giác lắc qua lắc lại này đó cũng chỉ là cảm giác thôi. Thấy được cảm giác đó thôi là tâm, chứ không phải thấy thân đang lắc qua lắc lại. Cho nên là cái này tôi đã giải thích lúc nãy rồi.

Câu hỏi: Thưa sư, cho con hỏi một người tuy đã hiểu rõ sự thật ví như về linh hồn hay tổ tiên, nhưng người đó vì không muốn dị nghị hay khác biệt thế gian một mình một kiểu nên vẫn giữ phong tục thờ cúng tổ tiên và làm ma chay đầy đủ, thì việc này có bị coi là giả dối, là Bát Tà Đạo không?

Trả lời: Cái giả dối hay không là từ trong tâm người đó hiểu rõ, người đó có giả dối hay không thì người ngoài làm sao biết được, chỉ có người đó mới hiểu rõ.

Nhưng nếu một người có Chánh Kiến rồi, thì người đó sẽ không rơi vào làm các điều mê tín dị đoan như trước. Người đó không ngăn cản người khác làm và không can thiệp vào việc của họ, bởi cũng không thể nào điều khiển được. Có thể rằng người đó vẫn đồng ý làm những cái đó để cho anh em không bất mãn, còn bản thân người đó không tin theo những cái đó, đồng ý để cho mọi người làm. Mọi người làm như thế nào thì việc của mọi người, không ngăn cản thôi, chứ không phải người đó tán thưởng, người đó hăng hái làm theo những cái đó.

Thiền sinh số 65.

Câu hỏi: Dạ thưa Sư, ngày hôm qua là ngày thứ năm, con quán Thọ. Dù chân đau, lưng đau, nhưng cảm giác nhẹ nhàng, an ổn, ngồi hết sức thời thiền, toạ mà không khởi lên đổi tư thế hay nghỉ bao giờ. Hết thời thiền, lúc thiền hành có một thời điểm con thấy mọi thứ vắng lặng, nhưng lại cảm nhận được mọi thứ vắng lặng

hơn, bừng sáng lạ kỳ, các thanh âm rõ rệt hơn nhưng không khởi lên thích, ghét, quan sát cảm giác và chỉ vậy thôi. Các cảm giác cứ sinh lên diệt đi. Rồi lúc nghe có ai đó không tịnh khẩu, ai đó có quần áo lạ, ai lấy thức ăn, trước kia sẽ đưa vào trí nhớ và sau đó khi thấy người đó Tà Niệm sẽ khởi lên. Mà nay con thấy ai cũng như nhau, dễ thương, còn các điều kia cũng chỉ là cảm giác do tâm nên không còn để ý soi mói phán xét. Và cũng không còn ý nghĩ người đó nhìn ta, người đó nói đến ta. Mỗi ngày con viết lại những cảm nhận bằng các đoạn thơ.

Con xin trích một đoạn ạ:

Đâu có gì thường hằng

đều sinh lên diệt đi.

Thực tại là cảm giác.

Bám chắc để làm chi?

Khi nằm ngồi đi đứng.

Khi rửa bát quét nhà.

Vắng lặng không kêu ca.

Nếu siết chặt răng lưỡi.

Thấy đơn giản là thấy

Nghe chỉ là nghe thôi.

Như mắt trẻ tinh khôi

Nhìn đời thật trong sáng.

Con thấy Pháp kỳ diệu quá mà bao lâu nay vô minh che mờ.

Thưa Sư Phụ, nếu trong cuộc đời, sống vẫn còn gia đình, bạn bè, xã hội, làm sao để mình áp dụng Bát Chánh Đạo được tốt nhất ạ? Hay mình vẫn biểu hiện hành động lời nói như bình thường, còn tâm mình biết đúng sự thật là được ạ? Vẫn nói cái cây nhưng hai hiểu biết trước và nay đã khác.

Trả lời: Quý vị thân chứng như thế này và hiểu biết như thế này rất là tốt rồi. Đương nhiên hiểu biết như thế nào thì sống như thế đó thôi. Có thể những ngôn từ, những lời nói vẫn phải dùng những như xưa, nhưng người ta khả hiểu khác, còn mình thì lại hiểu khác. Và quý vị trở về cuộc sống, vẫn sống với những cái hiểu biết mới này, hiểu biết như thế nào thì sống như thế đó. Đã biết đây là hiểu biết đúng sự thật, là sự thật thì làm sao mà trở lại với cái không đúng sự thật được nữa.

Câu hỏi: Dạ có một điều, có ba trường hợp không có lộ trình tâm như Sư giảng. Nhưng hồi con bé có một chuyện kinh khủng xảy ra, sau đó con không thể nhớ được ký ức về buổi chiều hôm đó con đã làm gì hay có chuyện gì nữa. Giống như mất một đoạn ký ức. Cho con hỏi khi đó là không có lộ trình tâm ạ?

Mong Sư giải đáp giúp con.

Trả lời: Quý vị mô tả một cách như thế này thì làm sao mà tôi biết đó là chuyện gì, phải không nào? Mà nói được nên quý vị phải tự mình suy xét, đặc biệt là ngày mai quý vị học bài Hóa Sanh nữa, rồi quý vị có thêm tư liệu để suy xét.

Thiền sinh số 66:

Câu hỏi: Thưa Sư cho con hỏi, con quản lý duyên khởi như thế này có đúng không ạ? Khi đi thiền hành có nhìn thấy cảm giác, hình ảnh cái cây, mặt đất, lúc đó con quán cái cây duyên xúc với mặt đất mới phát sinh ra quả, cây sống được, đất tiếp xúc với nước mưa do trời phát sinh kết quả làm đất ẩm ướt, lúc đó đất khô cạn đã diệt và nước mưa rơi xuống đất cũng đã diệt. Con xin tri ân sư!

Trả lời: Nếu như đi thiền hành mà quý vị quán như vậy là Tà Niệm rồi, vọng niệm rồi. Khi đi thiền hành thì quý vị tuệ quán chính là đây, tức những gì mình thấy, mình nghe, mình cảm nhận mà tuệ quán, tuệ quán là như vậy. Quý vị cũng phải nghe lại có thể khi quý vị đi như vậy, quý vị nghĩ đến duyên khởi của cái cây như vậy. Nếu quên thân thì lúc đó mới gọi là vọng niệm, là tà niệm, lúc đó quý vị không còn cảm nhận được cảm giác bước chân trái, chân phải chạm đất hay không còn thấy được cảm giác răng lưỡi thì lúc đó gọi là tà niệm. Nhưng nếu quý vị vẫn tư duy về duyên khởi, quý vị không quên thân, vẫn thấy cảm giác răng lưỡi thì lúc đó quý vị làm đúng là Chánh Tư Duy. Cho nên trường hợp quý vị mô tả đó có thể là Tà Tư Duy, nhưng cũng có thể là Chánh Tư Duy.

Quý vị chỉ phân biệt, nếu như quý vị đi mà vẫn vừa suy nghĩ, vừa thấy cảm giác răng lưỡi thì đó là chánh tư duy. Còn nếu quý vị vừa đi vừa suy nghĩ như vậy mà quý vị quên thân, quý vị không còn thấy cảm giác răng lưỡi nữa, quý vị bị cuốn

hút vào tư duy đó, tư duy lúc đó tuy tư duy về duyên khởi nhưng nó thuộc về Bát Tà Đạo,nó là tà tư duy.

Đương nhiên nó trùng hợp với trường hợp văn và tư, tư duy trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo vẫn là thuộc về Bát Chánh Đạo hiệp thế, ngày cuối thì quý vị sẽ được học và hiểu được.

Thiền sinh số 67: Kính thưa Sư, con còn một số thắc mắc mong sư giải đáp.

Câu 1: Trong lúc thiền hành và sinh hoạt trong Chánh Niệm, khi siết chặt răng lưỡi, con có thể cảm nhận rõ ràng cảm giác răng lưỡi và cảm nhận được cảm giác thoải mái, an nhiên tự tại. Nhưng khi tọa thiền, con không cảm nhận rõ ràng cảm giác răng lưỡi. Mặc dù vẫn cố gắng siết chặt, mỗi lần cố gắng cảm nhận cảm giác răng lưỡi con rất căng thẳng và quan sát cảm giác thở vào thở ra cũng rất căng thẳng, mong sư giúp con?

Trả lời: Quý vị cứ để tự nhiên, chỉ khởi lên là thấy, hết cái cảm giác thở ra hoặc bắt đầu cảm giác thở ra quý vị Khởi lên là thấy. Rồi quý vị kinh nghiệm là chữ thấy nó kéo dài theo cái thấy đó. Đặc biệt tôi đã nhắc trong trường hợp như vậy quý vị khởi lên nhiều lần thấy một cách tự nhiên như nhiên. Quý vị khắc phục bằng cách thỉnh thoảng khởi lên nhắc thầm là thấy một cách tự nhiên như nhiên. Lúc đó mọi căng thẳng, mọi can thiệp nó sẽ chấm dứt mà trở nên tự nhiên, như nhiên là vào định được liền.

Câu 2: Con là một giáo viên. Làm thế nào để có thể cân bằng được việc giáo dục cho học sinh của mình giữa con đường Bát Chánh Đạo và phát triển nghị lực và ý chí ạ? Đặc biệt là các bạn lứa tuổi tiểu học đang dễ có tư tưởng ỷ lại và lười nhác ạ.

Trả lời: Đọc bài viết mới, đặc trưng của giáo dục Phật giáo thì quý vị thấy rằng nền giáo dục của nhân loại của thế gian là giáo dục nơi cành ngọn không phải là gốc rễ. Gốc rễ là thấy và biết, còn cành ngọn là lời nói, hành động, nghị lực, cảm xúc …. Cho nên thế gian chỉ làm phần ngọn, mà gốc mới sinh ra ngọn, chứ không bao giờ ngọn lại sinh ra được gốc cây cả.

Vì vậy cho dù có phát triển giáo dục để học sinh sống tử tế, học sinh có nghị lực, có đạo đức, nhưng quý vị phải thấy những hành vi đó nó đang xuất phát từ cái thấy và biết. Cái thấy và biết của con người, là thấy và biết đó có Tham, có Sân, có Si, có uể oải, có lười nhác, có trầm cảm, có lo lắng, có sợ hãi, khi mà đã có thích, có ghét thì làm sao mà tử tế được.

Thí dụ hai người đang đánh nhau bạo lực xem trên phim, thương người này nhưng mà ghét người kia, đã thương người này sẽ tử tế với người này, đã ghét người kia thì đó chính là bạo lực rồi. Cái bạo lực đó là tâm sân nó phát sinh nơi nội tâm. Và bạo lực nơi nội tâm đó nó sẽ biểu hiện ra bên ngoài bằng lời nói bạo lực, bằng hành động bạo lực. Với cái thấy và biết đó làm sao mà có thể tử tế được? Chỉ tử tế với người thương, còn đối tượng mà ghét thì sẽ là bạo lực. Cho nên ý muốn nói

tử tế, tử tế là tử tế với tất cả mọi người. Nhưng tử tế với người này thì bạo lực với người kia, khinh rẻ người kia. Tôn trọng người này thì sẽ khinh rẻ người kia, bạo lực với người kia. Cho nên tử tế đó là tử tế ở gốc ngọn, do Tham Sân Si không bao giờ có thể tử tế với mọi người, chỉ từ thế được trong trường hợp thích thú đối tượng đó, yêu thương đối tượng đó thôi, chứ còn làm sao mà yêu thương tất cả được. Quý vị xem bạo lực xảy ra trên phim ảnh đó, sẽ có thương người này và ghét người kia, không bao giờ thương được cả hai, bản chất của con người là như vậy.

Rồi nghị lực, nghị lực làm sao được khi mà chán ghét, cho dù nhẫn nhục cho dù chịu đựng cố gắng áp chế bao nhiêu thì vẫn trong cái chịu đựng. Cho nên làm sao rèn luyện nghị lực vượt qua mọi khó khăn, nghị lực là để vượt qua mọi khó khăn, nhưng làm sao có nghị lực được khi tâm nó đầy rẫy tiêu cực, đầy rẫy chán và ghét, lúc đó là uể oải, nhác nhớn, lười biếng, giải đãi, làm sao mà nghị lực được trong những cái trường hợp đó.

Giáo dục của nhân loại là trên cành ngọn. Bởi tất cả những cành ngọn đó nó ở gốc mà phát sinh, gốc là thấy biết, thấy biết của con người có yêu ghét.

Đối với học sinh quý vị chỉ cần dạy ngậm chặt răng lưỡi và khởi lên thấy thấy trong mọi lúc mọi nơi như quý vị đã làm đây. Lúc đó thay đổi gốc rễ thấy biết, thấy biết này không có thích ghét nữa

Khóa tu hai ngày tới hay khoá học sinh chúng tôi cho xem phim bạo lực, để kinh nghiệm với cái thấy không suy nghĩ, với cách ngậm chặt răng lưỡi và khởi lên thấy, thì xem không thích không ghét không thương không ghét đối tượng nào, rất bình thản, rất bình an, khi xảy ra bạo lực. Không thích, không ghét lúc đó chẳng có thương người này, chẳng có bạo lực với người kia. Và nếu cái đó được phát triển trong cuộc sống, thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ, khi thấy mọi người không suy nghĩ, không có thương người này, ghét người kia, và lúc đó đối xử với họ lời nói hành động phát sinh xảy ra, với tất cả mọi người đều tử tế, đều thân thiện, đều đúng mực

Cho nên muốn giáo dục học sinh tử tế thì quý vị phải thay đổi gốc rễ là thấy biết, đặc biệt đầu tiên là cái thấy, thấy mà không suy nghĩ, lúc đó là tử tế, tử tế với tất cả mọi người, cha mẹ anh em con cái bè bạn, chứ không phải từ tử tế với người thương, rồi bạo lực khinh ghét là phỉ báng người mình ghét, như cái thấy biết bình thường, rồi nghị lực quý vị cũng giáo dục bằng cái thấy này thôi, có thể hướng dẫn cho các em đi thiền hành 2 cây số hay là 3 cây số, với cách thức này để kinh nghiệm đi như vậy tích cực vui thoải mái, đi với cái thấy, với ngậm chặt ra lưỡi khởi lên thấy thấy, thì sẽ kinh nghiệm được đi như vậy tích cực vui thoải mái không có mệt mỏi, chán nản, đó là kinh nghiệm nó vượt qua giới hạn của mình và đây chính là rèn luyện nghị lực. Đã kinh nghiệm như vậy thì nó có thể đối mặt được với mọi khó khăn, vượt qua mọi khó khăn, theo cách thức này, đó là thay đổi cái thấy, sẽ rèn luyện được nghị lực.

Các khóa tu tới còn có trường hợp ăn sữa chua không đường, đối với người bình thường rất khó ăn, không thể nào ăn nổi, nhưng mà ăn với cái thấy không suy nghĩ, rất thoải mái và đây chính là vượt qua giới hạn, và đây chính là phương pháp rèn luyện nghị lực để đối mặt được với tất cả mọi khó khăn, vượt qua giới hạn của chính mình trước đây. Cho nên quý vị thấy rằng đối với học sinh chúng ta sẽ triển khai giáo dục, nhưng chỉ dừng lại phân định, tu tập rèn luyện cái thấy mà không suy

nghĩ nó rất là đơn giản. Chỉ ngậm chặt răng lưỡi và khởi lên cái thấy trong mọi lúc mọi nơi mọi tư thế.